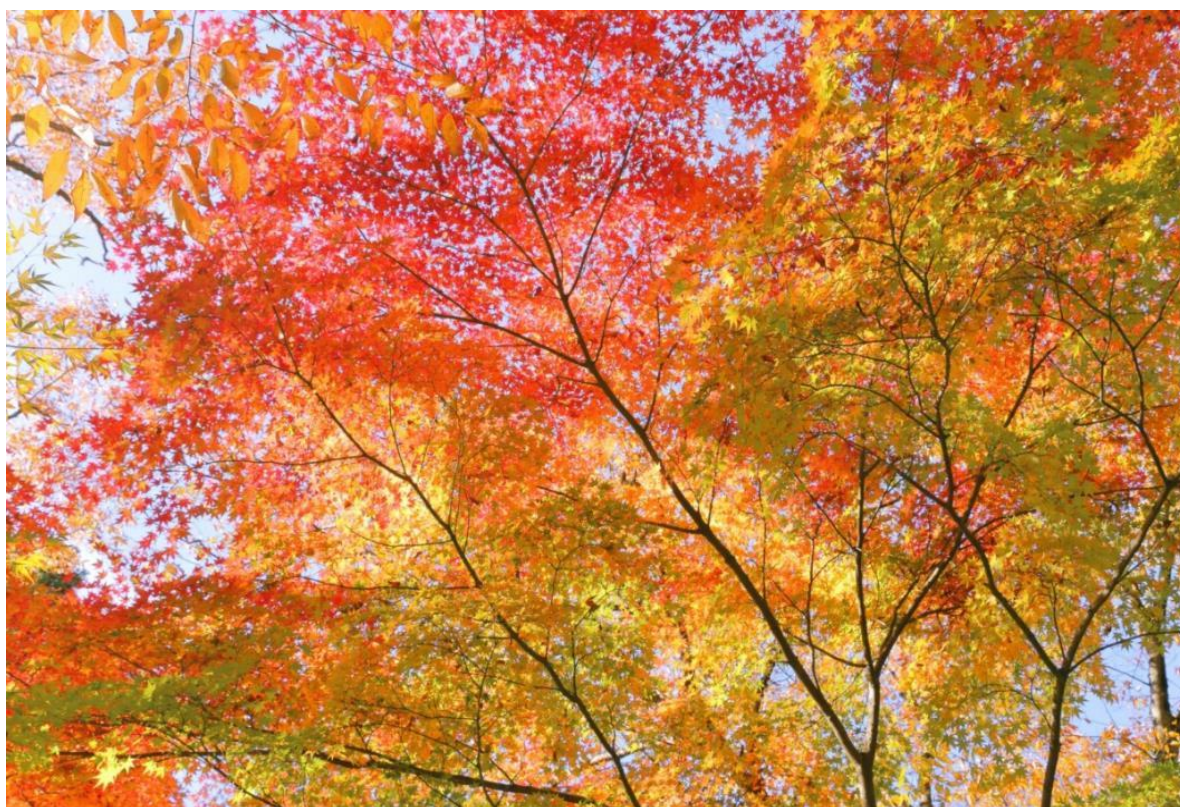


# ヘルスケアホーム湯川

# 住宅通信

Vol.18



令和6年10月発行      ヘルスケアホーム湯川 広報委員会

# 目次

4月 花見ドライブ	…P.1～P.3
7月 七夕飾り	…P.4
8月 避難訓練	…P.6
9月 敬老会	…P.7～P.9
住宅での取り組み紹介	…P.10～P.13

今年は例年になく酷暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

住宅通信もNo.18の発行となりました。

世間ではパリオリンピック・パラリンピックの盛り上がり一方で、ロシア・ウクライナ戦争やイスラエル・パレスチナ間の争いなど、混沌とした世界が続いており、また日本国内においても、米などの物価高に起因する混乱が未だに収束の目途が立たずに続いております。

その中でヘルスケアホーム湯川としても花見等の外出レクやその他行事への参加等を通じて、入居者様の地域社会への参加をお助けしていけたらと考えております。

# 4月 花見ドライブ

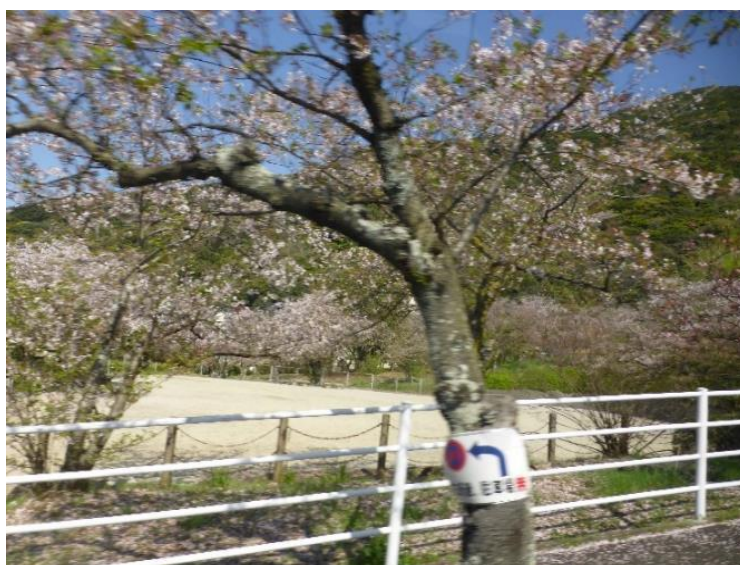
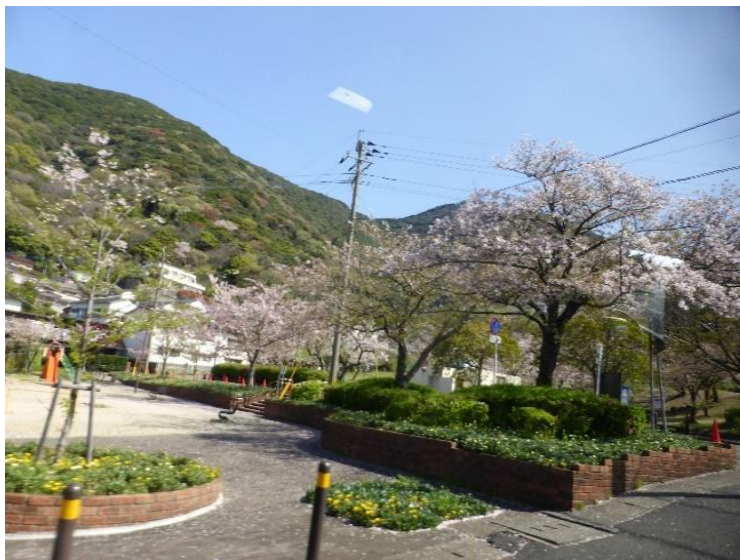
今年度の花見ドライブは安部山公園周辺と竹馬川河川敷を訪れました。天候に恵まれた日、恵まれずに曇天だった日、何れもありましたが、満開、葉桜など様々な桜の様子を楽しんで頂けたと思います。



頭上と足元にお気をつけて  
ご乗車ください。



安部山公園周辺の桜です。



車内からも鮮やかな桜並木を堪能することが出来ました。



1日目  
この日は満開も、天候は曇天  
と少し恵まれませんでした。



2日目  
この日は天候は春の  
快晴と言ってよい好  
天でしたが、少し葉  
桜になっている様子  
でした。



## 7月 七夕飾り

例年、七夕が近づきますと、七夕笹を用意いたしまして、入居者様やご家族様などに今年の願い事を短冊に記入して頂き、笹へ飾らせて頂いています。今年はどのような願いがあったのでしょうか？



## 8月 避難訓練

今年の避難訓練は直近に南海トラフ地震臨時情報が発令された事もあり、より実践的な内容が求められる訓練になりました。



車椅子を用いた階段での避難法の訓練。  
いかに怪我をさせずに迅速に避難できるかが  
鍵となります。

## 9月 敬老会

今年の敬老会は昨年ヘルスケアホーム湯川の職員が演じた創作ダンスを引き続き演じさせて頂きました。昨年のダンスが好評で、今年は湯川校区2ヵ所で演じる機会がございました。



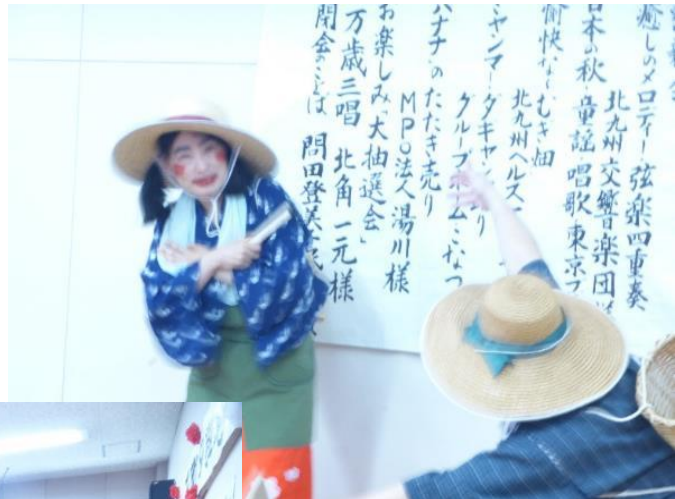
着付け、化粧を済まして、最終のリハーサルを行います！







午前中、湯川公民館で開催されました三町内敬老会にて披露させて頂きました。初めて向かう会場。お初にお目にかかるご高齢の皆様、そして弦楽四重奏をはじめとする錚々たる（そうそうたる）演者の方々の中で演じさせて頂くのは相当な緊張を感じました。



午後からは湯川市民センターで開催されました湯川第二北町内会の敬老会に出演させて頂きました。昨年同様、上条相談員の司会からダンスの流れは変わらず、午前中演技した甲斐もあってか緊張は少しほぐれた状態で良い演技を披露できたと感じました。



湯川第二北町内会の敬老会にはヘルスケアホーム湯川の入居者様もご参加頂きました。皆様日常とは異なる「ハシの日」を楽しんで頂けたと思います。  
来年もご参加頂いた皆様と一緒に参加し、ダンスを披露できることを心よりお待ちしております。



## 足がつる（こむら返り）

足がつるという経験は誰もが一度はしたことがあると思います。住宅の職員の中でも、話題になったことがあります。

あれは辛いと、皆で話していました。入居様の中なかでも、夜辛かったと話していることもありました。そこで、足がつるについて、調べてみました。太ももから足先までのどこにでも発生する可能性があると言われてはいますが、多くはふくらはぎに生じ、太ももの裏（ハムストリングス）や足の指にも見られます。

「足がつる」ってどんな状態？原因は？

足の筋肉が激しい痛みを伴いながら収縮している状態を言います。数秒～数分で落ち着く場合がほとんどです。年齢とともに生じやすくなると言われてはいます。

はっきりした原因は解明されていませんが、有力な説としては脱水・塩分やミネラルの不足、足の冷え、妊娠、運動不足や不十分なストレッチによる筋力の柔軟性の低下、糖尿病などの代謝疾患や薬が挙げられます。

症状が頻回・長時間続く場合は、早めに病院に相談して下さい。

### 予防法・対処法

ストレッチをすることは予防法・対処法として効果的です。



# 行事食

敬老の日の9月16日には  
夕食に天ぷらと長寿を表  
す鶴と亀をモチーフにし  
た菓子が提供されました。

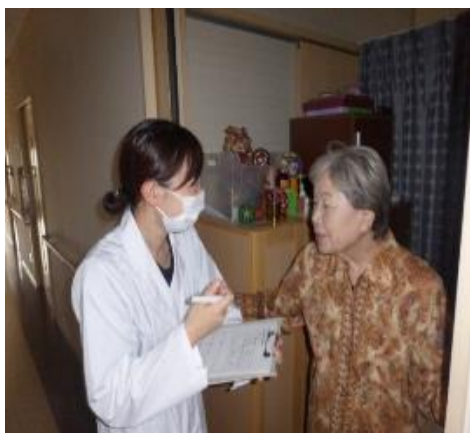


祝日にちなんだ食事以外にも、外国や日本の各県にちなんだ料理も  
時季に応じて提供させて頂いています。

ガパオライス（タイ料理）



ソーキそば（沖縄料理）



2か月に1回、北進産業の栄養士  
さんが嗜好調査に各居室を訪問し  
ております。

食事へのご意見やご希望のメ  
ニューがありましたら、嗜好調査  
の際にぜひお申しつけ下さい。

## 職員紹介



7月より採用になりました串間幸子です。  
よろしくお願ひします。

6年間のブランクがある上に、両足に人工関節の手術をしている為、難しいと思ひあきらめていましたが採用して頂きうれしかったです。

趣味・特技はなくお母さんをしています。  
笑顔で頑張りたひです。

## ヘルスケアホーム湯川玄関

ヘルスケアホーム湯川の玄関前には四季折々の花々が彩っています。  
美化委員会の職員が輪番で花のお世話を行い、皆様にほんのりと季節を感じて頂ける様に努めております。

お立ち寄りの際は、是非ご覧いただひて季節を感じて頂けると幸いです。



## ♪カラオケボックスを借りて歌いましょう♪

・1階のデイサービスでは、**日曜日**に入居者様にカラオケボックスを貸し出しており、気兼ねなく歌って楽しんで貰っております。



・この機会に是非、カラオケボックスを借りて歌ってみるのはいかがでしょうか？

料金は**2時間500円**  
曲の入れ方や設定の仕方がわからない不安などは職員が教えたり、曲を入れて歌えるように設定したりしますので、**職員に申し出て下さい**♪



## 投稿大募集！

広報委員会では入居者様やご家族様の詩、俳句・川柳、短歌、文章、絵などの製作物の投稿をお待ちしております。  
投稿して頂いた作品は誌面の許す限り住宅通信で掲載させていただきます。  
皆様何卒奮って投稿をお願いいたします。

ヘルスケアホーム湯川ではブログや動画の発信を随時更新しております  
ぜひアクセス・視聴して当施設の雰囲気を感じて下さい。

北九州ヘルスケアサービス ホームページ

<https://www.kitakyushu-hcs.co.jp/>

北九州ヘルスケアサービス You Tubeチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCusxGpOzKqmTKBo8GJm8k9>

W



住宅通信No.18はお楽しみ頂けたでしょうか？  
今年も昨年開催させて頂きましたバスハイクのような大規模なイベントの計画はございませんが、時季に応じてイベントを計画させて頂く予定です。  
また、入居者様の依頼に応じて、適宜買い物などの外出の付き添い等も有料にはなりますが、ご協力させて頂きます。ご希望の方はお近くの職員にご相談下さい。

**令和6年10月吉日**